

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia seringkali didefinisikan sebagai organisme yang memiliki kecenderungan untuk terus aktif bergerak, mengeksplor, memanipulasi dan menantang dirinya sendiri untuk terus tumbuh (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). Kecenderungan manusia tersebut apabila dilihat pada aktivitas manusia modern saat ini dirasa kurang sesuai. Di masa lalu manusia melakukan kegiatan aktif dengan tujuan mendapatkan kesenangan dan melakukan kegiatan tersebut di luar ruangan. Saat ini, kemajuan teknologi yang serba virtual dan dapat diwakilkan membawa perubahan yang membuat manusia lebih mudah mendapatkan kesenangan. Manusia hanya perlu duduk di tempat dan tidak perlu aktif bergerak untuk mendapatkan kesenangan. Adanya teknologi, membuat manusia semakin kurang dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan gerak tubuh atau yang biasa disebut aktivitas fisik.

Menurut WHO (2010) aktivitas fisik merujuk kepada setiap pergerakan anggota tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan kegiatan tersebut memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik ini, dapat menciptakan tren baru pada penyakit di masyarakat, salah satunya adalah Penyakit Tidak Menular (Kemenkes RI, 2017). Menurut data Riskesdas (2013) Penyakit Tidak Menular (PTM) yang ditemukan pada usia ≥ 18 tahun antara lain hipertensi atau tekanan darah tinggi sebanyak 25,8 persen, obesitas

15,4 persen, stroke 12,1 persen, diabetes mellitus 2,3 persen, penyakit jantung sebanyak 1,5 persen, dan gagal ginjal kronis 0,2 persen.

Salah satu hal yang dapat dilakukan menanggulangi darurat PTM adalah dengan menggalakkan promosi aktivitas fisik. Rutin melakukan aktivitas fisik memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan fisik, seperti mencegah penyakit, meningkatkan stamina, menjaga kesehatan tubuh, dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, dilihat dari sudut pandang kesehatan, penting untuk mengetahui bagaimana memotivasi aktivitas fisik. Dari sudut pandang kesehatan mental, aktivitas fisik juga memiliki peran penting. Di dalam pandangan teori *Self-Determination Theory* (SDT), aktivitas fisik memberikan kontribusi pada kebahagiaan dan vitalitas subyektif yang mengacu kepada perasaan positif dan energi seseorang dalam menjalani kehidupannya (Ryan dkk, 2009). Saat seseorang melakukan gerakan aktif maka ia dapat memuaskan kebutuhan dasarnya yang akan membawanya kepada *wellness*. Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi isu penting, berkaitan tidak hanya dengan kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental.

Kurangnya aktivitas fisik merupakan masalah penting, dan mengetahui bagaimana memotivasi individu untuk melakukan aktivitas fisik dapat menjadi solusi dari masalah tersebut. Salah satu kerangka yang digunakan untuk membahas motivasi dalam aktivitas fisik adalah SDT. SDT diketahui telah banyak diaplikasikan pada studi mengenai motivasi dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk olahraga dan latihan, yang bertujuan untuk intervensi pada perilaku (Ryan dkk, 2009). SDT digunakan untuk memahami motivasi

individu melakukan aktivitas fisik karena SDT membantu menjelaskan afektif, kognitif, dan respon perilaku individu dalam melakukan aktivitas fisik individu (Ramsey & Hall, 2016)

SDT menyatakan bahwa perilaku diatur oleh proses motivasi yang berbeda-beda (Hashim, Golok, & Ali, 2011). Dalam teorinya, SDT membahas tiga jenis motivasi yaitu *autonomous motivation*, *controlled motivation* dan *amotivation*. Perilaku individu bersifat *autonomous* atau dapat dikendalikan oleh individu tersebut. Untuk memuaskan kebutuhan dasar, individu harus melakukan perilaku yang dikendalikan oleh diri sendiri. Pada rangkaian *autonomous motivation* terdiri dari motivasi intrinsik, dimana seseorang berperilaku untuk mendapatkan kesenangan, kemudian motivasi ekstrinsik dimana seseorang berperilaku karena menginginkan sesuatu sebagai balasan perilaku mereka (*controlled motivation*), dan yang terakhir *amotivation*, dimana seseorang tidak memiliki keinginan untuk bertindak (Ryan, dkk., 2009).

Dalam penelitian ini ketiga jenis dianggap bukan sebagai satu kesatuan motivasi tetapi masing-masing berdiri sendiri. Jenis *autonomous motivation*, *controlled motivation*, dan *amotivation* dapat digabungkan menjadi satu skor gabungan yang mewakili keseluruhan motivasi dari *self-determination*. Akan tetapi jika dilihat kembali masing-masing jenis memiliki efek masing-masing pada perilaku yang dihasilkan, bukan sebagai *bipolar construct* (menunjukkan arah yang berlawanan) tetapi dilihat sebagai sebuah *orthogonal construct* (bersifat terpisah) (Chan, dkk., 2014). Ketiga jenis ini dapat dilihat sebagai

suatu sinergi, dimana *autonomous motivation*, *controlled motivation* dan *amotivation* memiliki peran masing-masing dalam perilaku yang dihasilkan dan satu jenis bisa meningkatkan atau menurunkan jenis lain.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti dampak dari intervensi berbasis SDT terhadap aktivitas fisik (Ruffault, Bernier, Juge, & Fournier, 2016). Penelitian-penelitian tersebut menemukan tentang aktivitas fisik yang meningkat berkaitan dengan motivasi intrinsik yang meningkat. Di samping itu grup dengan *self determined* (motivasi intrinsik) cenderung lebih baik dalam memuaskan kebutuhan dasar mereka.

Perilaku individu dalam melakukan aktivitas tidak dapat mengabaikan faktor perbedaan individu. Perbedaan individual yang dimaksud merujuk kepada *trait* atau kecenderungan seseorang dalam bertindak dalam kehidupannya. *Trait* seseorang mempengaruhi afektif, kognitif, dan respon perilaku individu. Salah satu *trait* yang telah dikenal cukup lama menjadi komponen penting regulasi diri adalah *mindfulness*. Hal ini berdasarkan penelitian terdahulu terhadap teori SDT maupun teori *mindfulness* dimana *mindfulness* dan motivasi intrinsik memiliki hubungan yang erat dan menjadi pusat dari kedua teori tersebut.

Mindfulness dalam level trait merupakan kecenderungan alamiah untuk memberikan atensi dan menyadari secara penuh pengalaman hidup sehari-hari (Brown & Ryan, 2003). Individu yang memiliki trait *mindfulness* akan menyaring informasi berdasarkan apa yang ia anggap penting dan ketika melakukan sesuatu ia menyadari secara penuh apa yang sedang ia lakukan.

Sebagai contoh ketika individu sedang berjalan maka ia merasakan setiap pijakan yang dilakukan, ia merasakan setiap tubuhnya bergerak pikirannya benar-benar ada saat itu, bukan sedang melamun atau membayangkan suatu hal. Pada penelitian Ruffault dkk (2016) dalam uji model diketahui bahwa *mindfulness* dapat memoderatori hubungan antara motivasi intrinsik (*autonomous motivation*) dan level aktivitas fisik. Hal ini berarti ketika individu yang *mindful* memiliki motivasi intrinsik maka lebih mungkin aktivitas fisiknya meningkat sementara individu yang kurang *mindful* diragukan dalam melakukan aktivitas walaupun mereka memiliki motivasi intrinsik (Ruffault dkk, 2016). Akan tetapi bukti yang mendukung model teoritik ini belum banyak didapatkan. Oleh karena itu, fokus utama penelitian ini adalah untuk menguji peran trait *mindfulness* terhadap hubungan antara motivasi aktivitas fisik.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara motivasi (*autonomous motivation*, *controlled motivation* dan *amotivation*), dan aktivitas fisik?
2. Apakah terdapat peran *trait mindfulness* terhadap hubungan antara motivasi (*autonomous motivation*, *controlled motivation* dan *amotivation*), dan aktivitas fisik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui hubungan antara motivasi (*autonomous motivation*, *controlled motivation* dan *amotivation*), dan aktivitas fisik.
2. Mengetahui peran *trait mindfulness* terhadap hubungan antara motivasi (*autonomous motivation*, *controlled motivation* dan *amotivation*), dan aktivitas fisik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai pengembangan dan evaluasi terhadap teori yang berkaitan dengan motivasi, aktivitas fisik dan *mindfulness*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan bahan rujukan para praktisi kesehatan mental untuk mempertimbangan *trait mindfulness* sebagai salah satu faktor yang mendukung munculnya perilaku aktivitas fisik.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya dengan topik hampir serupa adalah sebagai berikut.

1. Ruffault, dkk (2016) dalam penelitian berjudul *Mindfulness may moderate the relationship between motivation and physical activity*

Penelitian ini merupakan penelitian koreasional yang melibatkan 280 partisipan yang berusia 18 hingga 37 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menguji 5 model untuk melihat hubungan antara regulasi motivasi, *self reported mindfulness*, dan aktivitas fisik. Hasil penelitian menyebutkan bahwa model *self-reported mindfulness* sebagai moderator hubungan antara motivasi intrinsik dengan latihan dan level aktivitas fisik adalah yang paling memungkinkan. Hasil ini secara tidak langsung berarti individu yang *mindful* lebih mungkin aktivitas fisiknya meningkat sementara ia memiliki motivasi intrinsik, dan individu yang *mindless* diragukan dalam melakukan aktivitas walaupun mereka memiliki motivasi intrinsik.

2. Ramsey & Hall (2016) dalam penelitian berjudul *Autonomy Mediates the Relationship between Personality and Physical Activity: An Application of Self-Determination Theory*

Penelitian ini merupakan studi korelasional dengan total 209 partisipan diminta untuk mengisi survei daring mengenai kebiasaan latihan dan karakteristik individu. Survei ini berisi pertanyaan mengenai kepribadian, autonomi, dan aktivitas fisik. Hasil penelitian mengatakan bahwa *autonomous motivation* memiliki hubungan dengan aktivitas fisik, sehingga *autonomous motivation* pada individu dapat dijadikan intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik.

3. Chan, dkk (2014) dalam penelitian berjudul *Young athletes' awareness and monitoring of anti-doping in daily life: Does motivation matter?*

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara motif atlet dalam menghindari *doping* dan perilaku mereka ketika ditawarkan makanan yang jarang ditemui. Partisipan merupakan atlet di Australia yang berjumlah 410 yang diberikan permen gratis sebelum mengisi kuisioner. Partisipan akan dicatat apakah mengambil atau menolak permen tersebut setelah membaca bahan permen tersebut. *Autonomous motivation* lebih bisa memprediksi intensi atlet dengan *controlled motivation* yang rendah dalam melakukan doping. Hal ini menyimpulkan bahwa SDT dapat digunakan untuk memahami proses motivasi dalam menghindari doping.

4. Ryan & Deci (2009) dalam penelitian berjudul *Self Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation In Development and wellness*

Studi tinjauan mengenai SDT, *Cognitive evaluation Theory*, *Organismic Integration Theory*, dan *Basic Psychological Need Theory* untuk membandingkan teori motivasi dalam membahas motivasi terkait aktivitas fisik. Hasil penelitian disimpulkan dengan diskusi peneliti dalam bidang ini, termasuk percobaan klinik terkontrol dan mencoba apakah intervensi berbasis SDT bekerja di lingkup aktivitas fisik. Teori SDT memiliki implikasi yang luas bagi individu dalam promosi aktivitas fisik.

5. Hashim, dkk (2011) dalam penelitian berjudul *Profiles of exercise motivation, physical activity, exercise habit, and academic performance in Malaysian adolescents: A cluster analysis*

Penelitian dilakukan menggunakan metode analisis cluster untuk mencari hubungan dari variabel-variabel dengan menggunakan perbedaan pada cluster. Subyek penelitian berjumlah 300 partisipan yang dipilih secara acak, berusia 13-14 tahun Data dianalisis dengan One way ANOVA. Hasil analisis mengemukakan terdapat tiga *cluster* grup yang memiliki karakteristik berbeda. Tinggi rendahnya aktivitas di dalam *cluster* grup menunjukkan ada motivasi, dimana grup dengan aktivitas fisik tinggi menunjukkan motivasi tinggi begitu sebaliknya.